

# Aikido: Der Wahre Sieg ist der Sieg über sich selber

Wörtlich übersetzt bedeutet Aikido Weg der Harmonie, Weg der Liebe

Ai = Liebe, Harmonie

Ki = Energie

Do = Weg

Es gibt keine einzelne, allgemeingültige Definition von Aikido. Der Begründer der Kampfkunst, Ueshiba Morihei (in Aikido-Kreisen O'Sensei genannt), hat es unter anderem mit diesen Worten ausgedrückt:

- Aikido ist die Kunst Himmel, Erde und Menschheit zu harmonisieren.
- Die Grundlagen von Aikido sind Liebe, Harmonie und Dankbarkeit.
- Aikido ist Reinigung von Körper und Seele.
- Aikido soll Leben schützen und nähren.
- Aikido ist Liebe.
- Der Zweck des Aikido ist wahre und aufrichtige Menschen zu machen.

Eine andere Definition von Kisshomaru Ueshiba (Sohn des Gründers):

- Die Vereinigung des urschöpferischen Prinzips des Ki (Energie), welches das Universum durchdringt mit dem individuellem Ki im Atem. Durch unablässiges Trainieren des Geistes und des Körpers bildet das individuelle Ki von sich auch eine Harmonie mit dem universellen Ki. Diese Einheit manifestiert sich in der dynamischen, flüssigen Bewegung der Ki-Kraft, die frei und fließend, unzerstörbar und unbesiegbar ist.

## Verschiedene Ausprägungen

Aikido hat sich seit seiner Entstehung in Japan auf der ganzen Welt verbreitet. Dabei hat jedes Dojo seinen eigenen Charakter und setzt eigene Schwerpunkte. Das hier beschriebene Aikido ist jenes aus der Kumano Region in Japan, gelehrt von einem direkten Schüler O'Sensei von Anno Motomichi Sensei im Funada Juku Dojo in Funada bei Shingu im Wakayama Bezirk. Kumano ist die Geburtsregion von O'Sensei und in der japanischen Kultur ein wichtiger spiritueller Ort. Ich wiederum trainiere Aikido im Centre Kumano im Biel mit meinem Lehrer Jürg Steiner Sensei, ein direkter Schüler von Anno Sensei und in Japan im Funada Dojo.

Im Folgenden ein paar Definitionen aus den Trainings von Anno Sensei:

- Wenn wir auf die Welt kommen, haben wir eine Kugel in uns, die scheint. Ein neugeborenes Kind ist rein und die Kugel glänzt. Im Verlauf des Lebens verunreinigt sich diese Kugel durch negative Gefühle, durch negative Erfahrungen etc. Ziel ist es, diese Kugel zu polieren, damit sie scheinen kann und wir ein ehrliches, aufrichtiges Leben führen. Aikido-Training ist eine Möglichkeit diese Kugeln zu polieren.
- Aikido-Training ist ein Weg alle Schichten abzutragen, die mein Inneres zudecken. Wenn wir alle diese Schichten ablegen könnten, würden wir alle im gleichen Licht scheinen.
- Aikido ist Liebe. Ich will ein liebendes Herz haben, ich möchte in Harmonie mit den Menschen und der Natur leben. Das gelingt uns nicht immer. Wir müssen regelmässig trainieren, um unser Herz zu reinigen.
- Es genügt nicht, nur reine und schöne Techniken zu erarbeiten, wenn wir dabei das Herz vergessen. Damit das nicht passiert, müssen wir uns immer wieder selber reflektieren; spirituell, intellektuell, moralisch und physisch. Nur so können wir unser Herz kultivieren.
- Wenn wir trainieren, müssen wir unseren Fokus immer wieder auf die drei Grundlagen Liebe, Harmonie und Dankbarkeit lenken. Wenn wir diese vergessen, werden wir anfangen, wieder in relativen Begriffen von stark und schwach zu denken. Und das ist der Weg, der zum Krieg führt.
- Die Aikidotechniken sind nicht eine Frage von Gewinnen und Verlieren, sondern sind Akte der Dankbarkeit.

Nun, was bedeuten diese schönen Worte für meinen Alltag, für mein Aikidotraining?

Es ist möglich, Aikido nur auf körperlicher Ebene zu trainieren. So, wie man einmal pro Woche ins Fitnessstudio geht. Das tut dem Körper gut und ist in Ordnung. Möchte man aber den Weg von Aikido im Sinne von O'Sensei gehen, ist es kein Hobby, das ich einmal pro Woche absolviere. Es ist eine Lebensschule, die nie abgeschlossen ist. Je nachdem, wie intensiv ich im Dojo trainiere, komme ich auf diesem Weg mehr oder weniger schnell vorwärts. Jeder kann den Weg in seinem Tempo, mit seinen eigenen Umwegen gehen. Hauptsache ist der Wille und die Aufrichtigkeit, mit der ich unterwegs bin.

Das Training ist ein körperliches, wie auch ein spirituelles Training. Ich bewege alle meine Gelenke, brauche meine Muskeln und trainiere die Wahrnehmung und Koordination, Mobilität und Stabilität. Ich trainiere mit all meinen Sinneskanälen wie spüren – sehen – hören. Ich erweitere aber auch meine Wahrnehmung auf das Fühlen von der Energie des Gegenübers, von Atmosphären und Situationen. Mein Lehrer antwortet auf die Frage, wie Aikido in einem Ernstfall auf der Strasse angewendet werden kann, folgendermassen: «Wahres Aikido ist, wenn man die ungute Situation erkennt und weg ist, bevor die Aggressivität körperlich wird.»

Durch den Fokus auf der spirituellen Ebene trainiere ich auch meine innere Flexibilität und Stabilität. Durch die Zentrierung meines Körpers zentriere ich auch meine seelische Mitte. Anstatt mit roher Muskelkraft zu trainieren, benutze ich die Atemenergie, das Ki. Die Haltung der Dankbarkeit hilft mir vom Wettbewerbsgedanken wegzukommen und eine harmonische Technik auszuführen, die für mich und meinen Partner angenehm ist.

Gelingt mir das alles, dann hat die Technik eine reinigende Wirkung auf körperlicher und seelischer Ebene, auf Japanisch genannt Misogi. Körper und Geist sind im Einklang miteinander.

Text: Manuela Zgorski-Lätsch, Aikido 3. Dan, Centre Kumano, Biel